

运动家

“迈开腿”已是当下最流行的生活方式，“动起来”也成为高品质生活的关键词。在南京，有许多运动玩家，他们对汗水与力量的执著，成为丈量生活的态度，他们对完美身形和健康体态的追求，成为充实生命的途径。现代快报大健康周刊开设《运动家》栏目，为运动人群打造一个时尚、有趣、专业的运动健康平台，带领读者进入一个励志和卓越的世界。也期待热爱运动的你，加入到我们这个大家庭里。

六七千名爱好者跟他一起徒步

春天的南京，可以去这些地方走走

徒步，不是散步，也不是跑步，是一项流行的高强度体育运动。33岁的江苏人李颜就是其中的狂热爱好者。

几年时间，从南到北，徒步发掘了十几条路线，上万公里行程。一次次的野外经历，让他收获了健康，更收获了一段志同道合的爱情。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



徒步中，他收获了健康，也收获了爱情

李颜供图

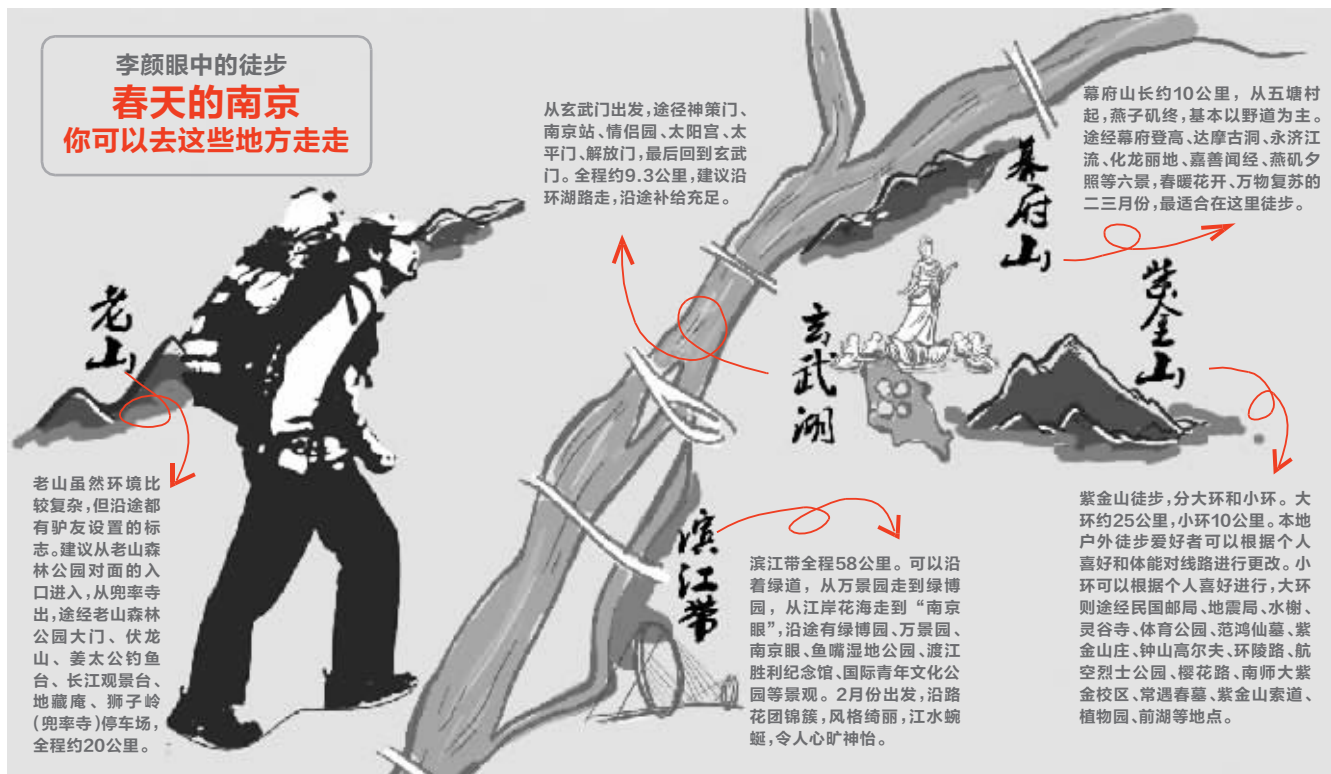


插图 俞晓翔

突破自己的极限

面容清瘦，一米七六的个头，看起来健康结实。浅色的冲锋衣和已经显旧的登山鞋，是他日常的打扮。运动，已经深入到他的生活中。

与很多刚入道的爱好者一样，2009年5月的首次徒步，李颜也是懵懵懂懂，那是让他能记一辈子的经历。徽杭古道，中国十大徒步路线之一，沿途风光秀丽，被爱好者称为“徒步圣地”。

所有的运动，都是在向自己的体能和心理极限挑战。第一次正式的徒步，李颜没有经过太多专业的体能训练作为储备，突然遇上这么大量的运动，让他有点吃不消，何况还负重将近三十公斤的装备。“那时候经验不足，除了帐篷、睡袋、地垫、登山包等这些常用装备，还背了炉头、套锅、气罐和方便面、速食米饭和鸡蛋等食材。”

第一天早晨5点，天还没亮，他从安徽鱼川出发，目的地是清凉峰。将近20公里的路程中，最难的一段是攀登清凉峰，一路上都是山路，陡峭又狭窄，下午5点左右，才结束一天行程。第二天，李颜体力已经接近极限。下山的又陡又滑，李颜偏偏忘记带登山杖，走着走着脚磨破了，关节也扭了，硬撑着走了几公里路后，靠着队友给的一支登山杖，才勉强走出了障山大峡谷。

两天两夜的徒步让李颜疲惫到极致，回去后他腰酸背痛，尤其是膝关节，疼得不行，在家里足足躺了一个星期。从那时起，李颜喜欢上了徒步。

收获健康和爱情

徒步，有的时候是勇者的运动。2015年，李颜开始了最长的一次徒步旅行，在西藏一个多月，走了几千公里的路程。8月初，李颜到达墨脱的时候，遭遇了三十年一遇的暴雨，道路被雨水冲垮，到处都是瀑布，他们被困在了原始森林里。“前后十几天的时间，我们每天靠着从地上捡来的土豆维持生命，也没有信号。”李颜说：“走出原始森林的那一刻，我有一种重生的感觉，以后遇到再大的困难也不觉得是个事了。”

除了一个月两次的长距离徒步旅行，李颜在南京城内每周组织两次固定的户外活动，周二夜登紫金山、周五夜环玄武湖。“以前也玩过跑步，骑过单车，但是从来没有一项运动能这样一直坚持下来，徒步不仅能够舒筋活血，也能增加肌肉力量，让体形更加健美。测量过，我的体脂达到了非常健康的标准。”

几年的坚持，不仅带来健康的身形和开朗的性格，也改变了李颜的生活，让他收获了爱情。2016年，李颜和女友相识相爱，走入婚姻殿堂。7月，夫妻两人商定去安徽宣城拍一套岩壁婚纱照。李颜从手机中翻出婚纱照照片，照片中，妻子穿着洁白的婚纱，李颜穿着黑色西装，两人一前一后顺着粗绳子沿着悬崖徒手爬上了距离地面100米高度的位置，相当于50层楼那么高，两人就那样稳稳地吊在悬崖峭壁上，回头对着镜头露出幸福爽朗的笑容。

期待你也来徒步

李颜说，他组织的徒步俱乐部，现在有六七千名徒步爱好者参加，有医生、老师、公务员、企业家。最大的85岁，最小的4岁。“有个孩子跟妈妈一起来参加爬山活动，可是到了山脚下以后孩子怎么也不肯往上爬，我就一路扛着他，把他扛到了山顶。”

每次临行前，李颜都不厌其烦地给队员们讲述一些要点，“在悬崖上一定往里走，看好前方是什么路段，要按照自己的体能和速度来，不要埋着头猛走，一些平常不太运动的人，体能透支时会出现头晕、恶心等不良反应，要注意休息和补充糖分”。不少队员甚至觉得他太过“严苛”，跑去和团队里别的管理员告状，但是时间久了，大家意识到这种“严苛”的必要性。为了更好地应对徒步中可能出现的各种状况，医学专业毕业的他还专门去学习了各种急救知识和野外徒步专业技能，拿到了“红十字会总会救护培训师”“国家紧急救助员”“美国心脏协会(AHA)导师”等资格证书。

队友还会从他的口中得到一些关于徒步的冷知识，“一次去西藏的徒步活动中，一个女孩去我的包里拿东西的时候无意间看到里面有一个安全套，我看到她怀疑的目光，就告诉她其实安全套可以用来装相机，装袜子用来防潮，也可以用来做漂浮物，徒步中用处可大了。”

李颜说，徒步是一项有益身心的运动，也需要一定的专业知识，他希望能有更多的爱好者加入到这个大家庭里。

随身急救设备

随身救护装备，也称救护EDC(Every Day Carry)。一般包含：纯棉弹性绷带、网状弹力绷带、不粘无菌敷料、创可贴、脱脂棉、三角巾、酒精棉片、碘伏棉签、医用无菌剪刀、塑胶手套、记事本、铅笔、人工呼吸隔离面膜(防止急救时的交叉感染)、速效救心丸、硝酸甘油、风油精等。可根据需要或活动环境有所增减。

长距离徒步恢复指南

长距离的徒步后，如果没有及时恢复，很容易造成终身运动损伤，因此，对于不少徒步爱好者来说，了解运动后恢复方法很有必要。

1-24小时

会出现酸、胀、抽筋等由于乳酸沉积引起的反应，属于正常情况，如果感觉到肌肉疼痛，就应该立即进行冰敷，记住不要热敷或热水泡脚，热敷会加重肿胀，并导致肌肉更加酸痛。

24-48小时

这段时间是黄金恢复期，应多喝水帮助乳酸代谢，保证充足睡眠和良好心情。多补充糖分和盐分。适当按摩和热敷，按摩时间也不宜过长，以每个部位10分钟为宜。

48小时之后

缓和期。如果仍有水肿和疼痛症状，建议到医院进行检查，确定是否为拉伤或者扭伤，连续的肿胀和强烈的疼痛需要确定是否为骨裂或者骨折，以便进行相应的诊治。